



สารสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

R.U. LIBRARY NEWSLETTER

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8631 , 0-2310-8653

โทรสาร 0-2310-8632-4 ต่อ 18

<http://www.lib.ru.ac.th>

สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 22 ฉบับที่ 23 ปักษ์แรก เดือนธันวาคม 2549

5 ธันวาคมตรามหาราช

ทศมาศโกโหตุ มหาราช

5 ธันวาคม 2549

ฉลองราชย์เฉลิมพระชนมพรรษา

ห้าธันวาประชาไทยร่วมใจถวาย

ราชฎ์จงรักภักดีไม่มีคลาย

ถวายใจถวายกายจอมราชันย์

เฉลิมฉัตรกษัตริยมหาราช

เฉลิมบาทเฉลิมเดชทั่วเขตชั้น

สำนึกพระมหากรุณาธิคุณอนันต์

ทศพิธราชธรรมนรินทร

ถวายกวิาทราชฎ์ประชาสักการะ

ถวายพระพรบพิชิตศร

ถวายชัยมงคลคลบวร

เกษมสานต์นรินทรทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่

สำนักหอสมุดกลาง

(ชวนพิศ สุคันสนีย์ – ประพันธ์)





ISO 9001 : 2000



ศึกษาดูงาน

รองศาสตราจารย์ดวงพร สุภชัยพานิชพงศ์ อาจารย์ประจำวิชา IS 325 : การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อ
การบริการสารสนเทศ ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง นำนักศึกษา จำนวน
3 คน เข้าศึกษาดูงานบริการยืม – คืนทรัพยากรสารสนเทศด้วยระบบห้องสมุดอัตโนมัติ ในวันศุกร์ ที่ 15 ธันวาคม
2549 เวลา 09.30 – 11.30 น.

โครงการพัฒนานวัตกรรม

สำนักหอสมุดกลางจัดโครงการพัฒนานวัตกรรม 2 โครงการ ดังนี้

1. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การป้องกัน และ ระวังอัคคีภัยของสำนักหอสมุดกลาง” อัน
สอดคล้องกับระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001:2000 ตามข้อกำหนด 6.3 และ 6.4 ในวันจันทร์ ที่ 18 ธันวาคม 2549
เวลา 08.30 -17.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3
2. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เทคนิคการตรวจประเมินผลการดำเนินงาน 5 ส” ซึ่งสอดคล้อง
ตามแผนยุทธศาสตร์ที่ 2 การปรับระบบบริหารจัดการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ในวันศุกร์ ที่ 22 ธันวาคม
2549 เวลา 08.30 -16.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3

ข่าวบุคลากร

ประชุม สัมมนา

สำนักหอสมุดกลาง ส่งนางสาวพรทิพย์ รักบุรี เข้าร่วมโครงการเสวนา “การรับทุนสนับสนุนการ
วิจัยจากหน่วยงานภายนอก” ในวันพฤหัสบดี ที่ 14 ธันวาคม 2549 ณ ห้อง 213 อาคารท่าชัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

แต่งตั้งคณะอนุกรรมการ

นางมารยาท พุ่มโพธิ์ ได้รับแต่งตั้งเป็นคณะอนุกรรมการติดตามตัวชี้วัดที่ 4 ตามกรอบการประเมินผล
การปฏิบัติราชการ ของสถาบันอุดมศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2550 เพื่อดำเนินการเกี่ยวกับระดับความสำเร็จของ
ร้อยละเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักในการบรรลุมาตรฐานคุณภาพ สมศ. ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง



นานาสาระ สรรหามาบอก - มาเล่า

1. กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้
กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไป ในขณะที่นม

“ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ”

ก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเราทำให้อาการเมื่อยหายไป

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่าควัวไมนัส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลิ้นที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

4. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้ยึด ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืดหลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

5. การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มีชื่อว่า ทริปโตเฟนซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกร่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น

6. กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ

เฉลย จริง การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้มีสมรรถนะของฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้คือออกมาด้วย

7. การกินช็อคโกแลตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำช็อคโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ซีโอโบรไมนจะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อเวกัสเนอร์ฟี่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

8. การกินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บ๊วยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเราจึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมิโปรตีน กลีโอะและสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

9. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหาร ไปเลี้ยงสมองได้น้อยลงสมองจึงค่อยๆ เสื่อม

10.การแลบลิ้นให้น้ำลายยืดลงพื้น 3 หยดจะแก้ผัดได้ จริงหรือ

เฉลย จริง อาการผัดเกิดจากสารที่ชื่อ แคปไซซินที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทรับรสที่ลิ้น

ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาเจ้าสารนี้ออกไป

11. คุณนมายของเด็กทารกตอนนอนจะแก้อาการนอนกรนได้ จริงหรือ

เฉลย จริง การคาบหรืออมนมมายของเด็กทารกไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากอยู่นิ่ง ก็จะพลอยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือนสั่นไหวขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรน และไม่นอนอ้าปากอีกด้วย

12. การสูดกลืนตัวผู้ชายทำให้หายเครียดได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะกลืนตัวผู้ชายที่เป็นคนรักนั้น มีสารฟีโรโมนผสมอยู่ โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้

13. แอปเปิ้ลผลิตกระแสไฟฟ้าได้ จริงหรือ

เฉลย จริง ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่นทองแดง กรดในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็นเหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้ชนิดอื่นเช่น มะนาวเกรป ฟรุ๊ต หรือมันฝรั่ง ก็ทำได้เช่นกัน

14. แสงแดดอ่อนๆ ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ แสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดการสร้างฮอร์โมนเมลาโตนินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ถ้าหากเก็บตัวอยู่แต่ในที่มืดจะทำให้ฮอร์โมนตัวนี้สูงขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดการวังเหงา ซึมเศร้า ได้

15. การฟังเพลงช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ การฟังเพลงทำให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนสร้างความสุขออกมา ช่วยลดความดันโลหิตและบรรเทาอาการปวดข้อลงได้

หมายเหตุ ที่มา : จาก Forward mail ทัวไป ไม่ทราบแหล่งที่มาและผู้เขียนเกร็ดความรู้นี้ชัดเจน



คณะทำงานฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักหอสมุดกลาง

**ขอเชิญชาวสก. ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทย
เพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย**

"ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ"